



Mindfulness aplicado a estudiantes de formación profesional

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO 2018/2019

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria
Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas**

Especialidad Formación Profesional. Rama Administrativa

Autora: Lorena Gozalbo Puig

Tutor: Antonio Grandío Botella

RESUMEN

El presente trabajo tiene como título *“Mindfulness aplicado a estudiantes de formación profesional”*. Dentro de la modalidad de acción en temáticas transversales, a partir del estudio y análisis del mindfulness y tras la práctica docente, presento un plan metodológico de sesiones mindfulness aplicables a estudiantes de formación profesional, concretamente en el módulo profesional de “Formación y Orientación Laboral”.

El objetivo de este trabajo es utilizar y desarrollar técnicas de meditación o técnicas mindfulness para poder aplicarlas en aulas de formación profesional, y así favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, necesario para formar y educar, además de favorecer en el clima y en la vida personal de cada uno de los alumnos y alumnas, con la finalidad de que a su vez, los puedan llevar a la práctica en un futuro laboral y personal. Con ello se pretende conseguir una mayor concentración, atención y participación, y una mejora favorable en las habilidades sociales.

Los resultados de los estudios analizados elaborados por profesionales presentan resultados positivos en cuanto a mejora de rendimientos académicos se refiere, actitud más positiva de las personas objeto de estudio y mejora de las relaciones sociales y con el entorno.

Es por todo esto que veo interesante la aplicación de las técnicas mindfulness a los estudiantes, y más aun teniendo en cuenta la afluencia de todos los estímulos a los que estamos sometidos en la actualidad, con la finalidad de que sea una metodología práctica para las relaciones sociales que se crearán en su futuro en el mundo empresarial.

Índice

1. Introducción	4
1.1. Justificación y objetivos del TFM.....	4
2. Marco teórico	8
2.1. Educación y conciencia global	8
2.2. La meditación	12
2.2.1. Programas de meditación aplicados al aula	13
2.2.2. Pasos para una correcta meditación.....	14
2.2.3. La meditación trascendental.....	17
2.3. Mindfulness	18
2.3.1. Definición del concepto de MFN.....	18
2.3.2. Componentes, actitudes y elementos clave del MFN	22
2.3.3. El MFN en el ámbito educativo	23
2.3.4. Diferentes tipos de programas MFN.....	27
3. Estudios Mindfulness	29
4. Metodología aplicada a formación profesional	38
4.1. Ubicación	38
4.2. Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación	39
4.3. Contenidos.....	42

4.4. Competencias personales, profesionales y sociales	43
4.5. Justificación y contextualización	43
4.6. Temporalización	44
4.7. Unidad didáctica	45
4.8. Evaluación.....	48
5. Conclusiones.....	49
6. Bibliografía	52

1. Introducción

El tema principal de este trabajo es el “*Mindfulness*”, y el objetivo primordial va a ser aplicarlo en la programación didáctica del módulo de “Formación y Orientación Laboral”, de manera que les beneficie en su práctica profesional. Para ello se analizarán los tres conceptos principales (conciencia global, meditación y mindfulness) entendiendo el significado y la esencia de cada uno, y como repercuten y se relacionan con la educación actual, influenciada por cambios constantes y rápidos a todos los niveles y en todas las áreas.

Se verán ejemplos de técnicas mindfulness aplicables en educación, y se analizarán los resultados obtenidos en algunos casos en los que ya se han aplicado. Todo ello con la finalidad de comprobar la eficacia del tema que nos interesa.

Finalmente se va a elaborar una programación con actividades mindfulness aplicables a los estudiantes de formación profesional.

1.1. Justificación y objetivos del TFM

Hoy en día estamos rodeados de un sinfín de distracciones que dificultan la concentración en cualquier aspecto esencial. Esto nos impide centrarnos en una persona, sentimiento, situación, vivencia, experiencia y en un enorme listado de momentos diarios que requieren toda la atención. Son tantos los estímulos que nos rodean que muchas veces se llega a un estado de estrés que repercute negativamente en nuestra vida. Cansancio, trastornos, cambio de carácter, desgana, ansiedad, mal humor y muchos factores más son los que, sin darnos

cuenta, afloran al exterior. Y todo esto no solo repercute en la gente adulta, sino que también provoca lo mismo en los más jóvenes.

Este es, principalmente, el motivo que hizo que eligiese este tema para mi trabajo final de máster. Mi propia vida personal. Todo aquello que me rodea y que, en parte, forja mi carácter, y el de todos. Las situaciones que nos rodean influyen al cien por cien en nuestra conducta, decisiones, comportamiento, etc., y, en mi caso, muchas veces me llevan a estados que no me hacen sentir bien conmigo misma. En segundo lugar, el querer encaminar mi vida profesional a la educación, hizo que me interesase por los estudios que se han realizado en varios centros sobre la práctica mindfulness. Viendo estas prácticas y basándome en las muestras escogidas, todos los alumnos presentan la misma problemática en cuanto de la atención plena que yo misma he experimentado hasta ahora, tanto en el mundo laboral como personal. Si las pautas que ahora he aprendido a desarrollar en este ámbito y, poco a poco, aplicar en mi vida diaria, las hubiese introducido en mi desarrollo personal desde la infancia, mi conducta, atención, relaciones personales y estados de ánimo los hubiese trabajado para que influyesen en mi de una forma más positiva. Además, vistos los resultados académicos mejorados en los estudios realizados que he investigado, me llevan a la conclusión que el desarrollo académico de una persona aumenta positivamente, tanto a nivel de conocimientos adquiridos como a nivel de resultados finales.

Después de un periodo de prácticas y teniendo experiencias impartiendo clases, se puede ver como se encuentran los alumnos en el aula según el momento del día. A primera hora llegan tranquilos, no alborotan, existe mayor silencio en el aula, pero por otra parte la concentración necesaria para que se dé un aprendizaje adecuado no es totalmente plena. Cuando se acerca la hora del recreo están ya despiertos pero ansían la hora de salir, y al volver ya tienen

todas sus energías al máximo, y volver a un estado de quietud y tranquilidad para poder trabajar, muchas veces es difícil.

Además, y en mi opinión, todos estamos metidos en el mundo de las nuevas tecnologías hasta tal punto, que no concebimos la vida sin su uso diario. Es tal la cantidad de estímulos que recibimos debido a las TIC, que se está haciendo necesaria la forma de contrarrestar los efectos negativos que producen sin darnos cuenta.

Las técnicas mindfulness pueden llegar a ser la solución a este estrés continuo y por consiguiente, el remedio a los aspectos negativos que afloran de nuestro ser. Una visión diferente, una mente más tranquila y un cuerpo relajado son elementos clave para disfrutar en todo momento. No solo hay que escuchar lo que sucede a nuestro alrededor, sino que hay que estar conscientes y entender toda aquella información que nos llega para poder procesarla.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es aprender a utilizar y desarrollar técnicas de meditación o técnicas mindfulness para poder aplicarlas en aulas de formación profesional, y así favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, necesario para formar y educar, además de favorecer en el clima y en la vida personal de cada uno de los alumnos. Se busca una mayor concentración, atención y participación, y una mejora favorable en las habilidades sociales.

Un ejemplo claro de aplicación del mindfulness en educación es el de la UMLAC, Universidad para América Latina y el Caribe. Según la información que aparece en su página web, el objetivo de esta universidad es despertar en los estudiantes todo el potencial de la creatividad, la inteligencia y la felicidad para una vida cada vez más libre de problemas, progresiva y satisfactoria que trae todo lo bueno para uno mismo y lo que nos rodea (“Educación basada en la conciencia”, s.f.).

Según la visión de esta universidad hay tres elementos involucrados en la educación: el conocimiento del campo de estudio, el proceso de adquisición de conocimientos y el estudiante que adquiere conocimientos. Las universidades cumplen con el primer elemento pero fallan a la hora de conseguir que el aprendizaje por parte del alumno sea de forma adecuada, pues muchos de ellos olvidan la información una vez terminado el curso. Y es en esto en lo que se basa la política de la UMLAC, en cultivar el potencial interior de los alumnos ayudándoles mediante técnicas a desarrollar su creatividad y capacidad de aprendizaje (“Educación basada en la conciencia”, s.f.).

La mayoría de los estudios realizados se dan en el resto de Europa o América, y prácticamente el 100% se ha realizado sobre muestras de estudiantes, pero igual de importante es ver el cambio que produce en los alumnos, como lo sería en profesores, ya que son estos los que pueden ayudar a que los estudiantes gestionen sus emociones.

2. Marco teórico

Para entender el mindfulness como práctica de meditación, es necesario profundizar en ciertos conceptos que son parte esencial de esta práctica. En primer lugar vamos a ver qué es la educación y la conciencia global y la forma en cómo afecta a nuestro modo de vida y conducta. Entenderemos el concepto de meditación y concretamente nos centraremos en el mindfulness y sus componentes, programas y cómo afecta en el ámbito educativo.

2.1. Educación y conciencia global

Son varias las vertientes que pueden definir el concepto de educación. Según Krishnamurti (1950) la educación, en su verdadero sentido, es la comprensión de uno mismo, porque dentro de cada uno de nosotros es donde se concentra la totalidad de la existencia. Lo que ahora llamamos educación es la acumulación de datos y conocimientos por medio de los libros, cosa factible a cualquiera que pueda leer. La suprema función de la educación es producir un individuo íntegro que sea capaz de habérselas con la vida como un todo.

Otra función de la educación es crear nuevos valores. Implantar únicamente en la mente valores ya existentes para moldear a las personas conforme a ciertos ideales es condicionarlos sin despertar su inteligencia. Y la inteligencia es el discernimiento de lo esencial, y para discernir lo esencial hay que estar libre de los impedimentos que la mente proyecta en busca de su propia seguridad y comodidad (Krishnamurti, 1950).

Por otra parte y de una manera menos filosófica, la educación puede definirse como el proceso de socialización de los individuos. Al educarse, una persona asimila y aprende conocimientos. La educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieren los modos de ser de generaciones anteriores (Pérez, 2008).

Una forma de entender el proceso educativo es verlo como una relación entre una persona que quiere aprender y otra que quiere enseñar. En el caso de las aulas, los alumnos son los que almacenan lo aprendido y poder emplearlo en el transcurso de su vida, por tanto, el objetivo principal de este proceso es el desarrollo de las potencialidades de los alumnos. La educación escolar consiste en la transmisión de ideas, hechos y técnicas con la influencia que ejerce una persona sobre otra con la intención de formarle. Para que se dé este proceso educativo satisfactoriamente ha de haber unido un proceso de aprendizaje, proceso continuo durante toda la vida del individuo.

Hay que ser conscientes que el proceso educativo en el aula depende de otros factores externos a ella. Cada docente está influenciado por unos valores y creencias de orden religioso, político, social, cultural, filosófico, etc., diferente al resto y, a su vez, cada uno de los individuos receptores en este proceso también. Es por ello que la visión de cada uno de ellos será distinta total o parcialmente y, por consiguiente, las acciones y actitudes frente al proceso educativo también serán desiguales.

“La mayoría de sistemas educativos actuales consideran que el ser humano es un papel en blanco o una cinta vacía dónde hay que grabar un montón de cosas, además de aceptar como inevitables cierto nivel de esfuerzo y disgusto, y las consecuencias indeseables que surgen al hacer las cosas sin demasiadas ganas” (Grandío, 2003).

No se puede llevar a cabo la educación sin que haya aprendizaje. Grandío (2003) define aprendizaje como aquello que convierte una necesidad en conciencia, una toma de conciencia por medio del “darse cuenta”, y según la RAE, *“la conciencia es el conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios. También se puede definir como un proceso histórico de integración mundial en los ámbitos político, económico, social, cultural y tecnológico, que ha convertido al mundo en un lugar cada vez más interconectado, en una aldea global”*.

Las necesidades que todo ser humano tiene son las mismas en todas las culturas, lo que las diferencia es la forma de satisfacerlas y los medios utilizados para ello. El papel que juega la educación en un mundo globalizado es fundamental para formar en las actitudes, conocimientos y valores para satisfacer esas necesidades (Melendro, 2003).

Este fenómeno de globalización plantea serias transformaciones en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Actualmente, en este mundo globalizado cambian los factores que influyen en las personas. A la influencia por parte de la escuela se le suman los medios de comunicación, las relaciones entre diferentes culturas, los cambios en los mercados laborales, las formas de vida más desarraigadas de las tradiciones de antaño, etc., es decir, se vive en un constante cambio que acelera el aprendizaje. Todo esto no sólo afecta a los alumnos, sino que los profesores también se sienten influenciados por todo ello y deben adaptarse a todos estos cambios, adaptando así sus métodos de enseñanza en los procesos educativos (Melendro, 2003).

Las nuevas tecnologías junto con los medios de comunicación es uno de los factores clave en este cambio constante en los sistemas educativos. Las conexiones a internet permiten acceder a todo tipo de información, realizar cursos *on-line*, clases por videoconferencia y todo tipo de herramientas para

aprender que junto a instrumentos como la televisión, radio y cine, hacen que no haya fronteras en la educación. Aquí entramos a analizar el Marco Común de Competencia Digital en España que establece que la competencia digital es una de las ocho competencias clave que cualquier joven tiene que haber desarrollado para llevar a cabo un aprendizaje permanente a lo largo de su vida y adaptarse a los cambios de la sociedad (Adell, 2016).

Adell (2016), en su entrevista sobre competencia digital en un mundo globalizado, hace referencia al conjunto de conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para trabajar con información, es decir, saber buscarla, acceder a ella, gestionarla, organizarla y evaluarla, y así poder utilizarla, sumándole el uso y la destreza necesaria de herramientas tecnológicas. Otro factor que analiza es que se está al alcance y se recibe mucha información, pero no por ello se está mejor informado. Hay que saber descartar lo que no interesa y ser selectivo con la información que se recibe, y es fundamental saber convertir la información en conocimiento.

Los profesores enseñan a jóvenes para prepararse para un mundo que no se sabe cómo será y que cambia rápidamente, enseñan las respuestas que hay ahora y, posiblemente, no sirvan en un futuro. Es por ello que la educación global debe basarse en enseñarles a desarrollar su mente para que ellos mismos encuentren respuestas a todo aquello que se encontraran en su futuro.

Uno de los objetivos tradicionales y prioritarios de la educación, la preparación para el mundo del trabajo, está siendo afectado por los efectos de la globalización sobre el empleo. Las instituciones educativas se ven en la necesidad de adaptarse a un mercado de trabajo cambiante, aportando nuevas cualificaciones, flexibilizando los currículos, y también, en un mercado más competitivo, se imponen las cada vez más numerosas evaluaciones de

rendimiento, exámenes o itinerarios profundamente selectivos (Melendro, 2003).

2.2. La meditación

La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio o para reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado/a con ese contenido, o como un fin en sí misma. El término meditación se refiere a un amplio espectro de prácticas que incluyen técnicas diseñadas para promover la relajación, construir energía interna o fuerza de vida y desarrollar compasión, amor, paciencia, generosidad y perdón. Una forma particularmente ambiciosa de meditación tiene como fin conseguir sostener la concentración en un punto sin esfuerzo, enfocado a habilitar en su practicante un estado de bienestar en cualquier actividad de la vida (“La meditación”, 2018).

Según el artículo de la revista Crear Salud, “Cuáles son los beneficios de la meditación” (2017), se entiende que dentro de la meditación se recogen una gran cantidad de prácticas cuya finalidad puede ser la de relajarse, construir energía interna o desarrollar habilidades de concentración. En resumidas cuentas, la meditación trata de conectar lo corporal, lo emocional, lo intelectual y lo espiritual.

Vistas estas definiciones se puede decir que la meditación es relajar y tranquilizar el cuerpo, mente y emociones, y que ayuda a paliar el dolor o sufrimiento. Hay diferentes tipos de meditaciones para según qué tipos de personas. Las hay relajadas, en movimiento, respiración, cantando, de visualización, etc.

Estas prácticas se pueden realizar en personas de muy temprana edad, es decir, desde que los niños empiezan a comprender las órdenes, hasta la muerte. Son prácticas que con una duración de 10 o 15 minutos al día (se recomienda un par de veces al día) es suficiente y sus beneficios son muy positivos en el comportamiento, actitud y bienestar de uno mismo:

- Desarrolla una mayor consciencia de sí mismo.
- Ayuda a la concentración y la capacidad de reconocer sus propias emociones, tanto positivas como negativas.
- Favorece la calidad de las interacciones grupales
- Desarrolla la empatía, tolerancia, control de impulsos y regulación emocional.
- Desarrolla imaginación y creatividad.
- Disminuye la ansiedad, estrés, agresividad e irritabilidad.

2.2.1. Programas de meditación aplicados al aula

En España existe el Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula) que es una propuesta de intervención pedagógica que contribuye a la innovación de la educación del s.XXI, dando respuesta a las necesidades actuales de la mayoría de las aulas incorporando la relajación, la meditación y el mindfulness. Es un recurso pedagógico para la docencia de cualquier asignatura. Proporciona a alumnos y profesores un espacio de intimidad, una oportunidad para profundizar en el autoconocimiento y un excelente recurso para desarrollar la inteligencia emocional. Constituye una excelente aportación al neuroaprendizaje. Su contenido transversal está íntimamente ligado a otros como la educación emocional, la mejora de la convivencia, la educación en valores, etc. (López, s.f.).

Los beneficios de la aplicación del Programa TREVA son la mejora del rendimiento académico a través del desarrollo de la atención y la memoria, la mejora del clima de aula y convivencia reduciendo los conflictos. También disminuye el estrés, agitación, malestar docente y mejora la salud. Desarrolla la inteligencia emocional a través de todas sus competencias, y fomenta la interioridad y el desarrollo personal. Este programa va dirigido a infantil, primaria y secundaria, así como profesores, pedagogos, educadores, maestros y monitores.



Figura 1. Contenido del Programa TREVA (López, s.f.).

2.2.2. Pasos para una correcta meditación

A continuación se describen los pasos a seguir para una correcta meditación y conseguir los efectos positivos anteriormente descritos (“Cómo meditar”, s.f.). Se divide en tres partes con varias indicaciones esenciales para alcanzar los objetivos:

Parte 1. Prepararse para meditar

1. Elegir un ambiente tranquilo que permita centrarse exclusivamente en esta tarea y evitar que los estímulos externos invadan la mente. No es necesario un lugar grande y se puede utilizar música relajante o, por ejemplo, encender una pequeña fuente de agua.

2. Ponerse ropa cómoda y quitarse los zapatos. La ropa ha de ser la adecuada para no tener ni frío ni calor.

3. Decidir durante cuánto tiempo se va a meditar. Se debe meditar a la misma hora y cada día para alcanzar los objetivos.

4. Realiza estiramientos. La meditación implica sentarse en cierto lugar durante un periodo de tiempo, así que es importante minimizar la tensión o presión antes de comenzar.

5. Sentarse en una posición cómoda para estar cómodo y relajado. Elegir una postura que permita tener el equilibrio necesario para permanecer derecho en el suelo, sobre una silla, sobre un cojín o dónde se prefiera. La posición tradicional de las manos consiste en colocar las manos sobre el regazo, con las palmas hacia arriba, con la mano izquierda encima de la derecha. Sin embargo, también se pueden dejar reposar las manos sobre las rodillas o dejarlas sueltas a ambos lados.

6. Cerrar los ojos para así bloquear los estímulos visuales. Cuando se alcanza cierta técnica en meditación se puede practicar con los ojos abiertos.

Parte 2. Prácticas de meditación

1. Seguir la respiración. Elegir un punto sobre el ombligo y enfocar ese punto con la mente. Sentir cómo crece y se encoge el abdomen al inhalar y exhalar. No

hay que hacer un esfuerzo consciente para cambiar el patrón de respiración, solo respirar con normalidad.

2. Despejar la mente. Centrarse en una cosa como máximo, por ejemplo un mantra o un objeto visual.

3. Repetir un mantra. Consiste en repetir un mantra (un sonido, palabra o frase) una y otra vez hasta que cree un silencio en la mente y permita entrar a un estado de meditación profunda. La palabra “mantra” significa “instrumento de la mente”. El mantra es un instrumento que crea vibraciones en la mente, las cuales permiten desconectar de los pensamientos y entrar en un estado profundo de conciencia.

4. Concentrarse en un objeto visual simple. De modo similar al mantra, se puede utilizar un objeto visual a la altura de los ojos para llenar la mente y poder alcanzar un nivel de conciencia más profundo. Esta es una forma de meditación con los ojos abiertos.

5. Practicar la visualización. Consiste en crear un lugar tranquilo en la mente y explorarlo hasta llegar a un estado de completa calma. Analizar como es, lo que se oye, imaginar que se camina por allí, etc.

6. Explorar el cuerpo. Este procedimiento implica enfocarse en cada parte del cuerpo individualmente y relajarla de forma consciente.

7. Probar la meditación del chakra del corazón. El chakra del corazón es uno de los siete chakras o centros de energía ubicados en el cuerpo. El chakra del corazón se localiza en el centro del pecho y está relacionado con el amor, la compasión, la paz y la aceptación. La meditación del chakra del corazón consiste en ponerse en contacto tus sentimientos y enviarlos al mundo.

8. Probar la meditación al caminar. Este tipo de meditación es una forma de meditación alternada que consiste en observar el movimiento de los pies e ir tomando consciencia de la conexión entre tu cuerpo y la tierra.

Parte 3 . La meditación en la vida diaria

1. Practicar la concentración en la vida diaria.

2. Llevar un estilo de vida saludable. Comer sano, hacer ejercicio y dormir mejor. Evitar ver mucha televisión y beber o fumar antes de la meditación.

3. Leer libros espirituales. Opcional.

4. Asistir a clases de meditación. Cuando se empieza a practicar técnicas de meditación se aconseja ir a clases para corregir errores.

5. Intentar meditar a la misma hora todos los días.

6. Pensar que la meditación es un viaje. El propósito de la meditación es calmar la mente, lograr la paz interna y con el tiempo alcanzar una dimensión espiritual mayor, con frecuencia simplemente entendida como el *ser*.

2.2.3. La Meditación Trascendental

La Meditación Trascendental es el tipo de meditación que se practica en la Universidad para América Latina y el Caribe ("Meditación Trascendental", s.f.). Se practica 20 minutos dos veces al día mientras se está sentado cómodamente con los ojos cerrados, y permite que la mente se asiente para experimentar la fuente del pensamiento. Es el nivel más silencioso y el cuerpo logra el descanso profundo.

Otras formas de meditación implican la concentración (concentrarse en algo) o la contemplación (pensar en algo). La Transcendental no implica ninguno de ellos, es decir, no hay esfuerzo para la mente y se alcanza un “estado de descanso”.

2.3. Mindfulness

2.3.1. Definición del concepto de Mindfulness

Mindfulness es la traducción al inglés de la palabra *Sati* que significa: consciencia, atención y recuerdo. Se suele traducir al español como Atención o Conciencia Plena (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

Existen varias definiciones para el concepto de mindfulness y todas y cada una de ellas son totalmente válidas. Mindfulness (MFN) es la práctica de la atención consciente en el momento presente, una técnica originaria del budismo hace ya más de dos mil años. Su objetivo es alcanzar mayores niveles de bienestar físico y mental. Durante los últimos años, esta práctica se ha transformado para adaptarse a la actualidad occidental, cuya finalidad es tratar de aliviar el sufrimiento causado por formas disfuncionales de comportamiento (López, 2016).

En la tradición budista, el *Sati* se cultiva como una herramienta para observar cómo la mente genera sufrimiento y se practica para desarrollar sabiduría e introspección que, en última instancia, alivian el sufrimiento. El origen del mindfulness es el budismo y constituye la vía o el método para la cesación del sufrimiento (Mañas et al., 2014).

Añaden que mindfulness representa el “corazón” o enseñanza central de la psicología budista y se basa en un estado de consciencia que implica prestar atención al momento presente, y este estado se desarrolla mediante la práctica de la meditación. MFN establece una forma de relacionarnos con la totalidad de la experiencia, ya sea positiva o negativa, y aporta un aumento del nivel de bienestar, disminuyendo el nivel general de sufrimiento.

La práctica de mindfulness significa vivir el momento presente tal y como es, de forma objetiva y sin reaccionar, aprendiendo a aceptar lo que no se puede cambiar. Realizar actividades de la vida cotidiana de forma consciente, nos invita a estar despiertos y plenamente atentos en cada momento; y hechos tales como hacer la cama, comer, hablar teléfono o pelar una manzana por ejemplo, nos ofrecen una oportunidad para conocernos con más profundidad y gozar de una mayor paz y equilibrio interior (López, 2016).

Practicar mindfulness permite observar los pensamientos, emociones y sensaciones que se experimentan sobre hechos que se suceden de forma continua y que no son permanentes. Se aprende a observarlos sin reaccionar necesariamente ante ellos y generar sabiduría en cuanto a su carácter temporal y cambiante (Mañas et al., 2014).

La clave del bienestar físico y mental se encuentra en las emociones, y gracias a las técnicas MFN se puede cambiar la mente creando las condiciones necesarias para ver con claridad la realidad de todo lo que rodea al ser humano y solucionar los problemas existentes en la vida personal de cada uno.

Si se emplea MFN con eficacia, hay fundamento necesario para vivir la vida de un modo más productivo, consciente y pacífico, aprendiendo a dirigir la atención a la experiencia inmediata, con aceptación a lo que ocurre y con la curiosidad de una mente abierta. Lo contrario a esta atención consciente es la

insensatez y preocupación, ya que se vive en un estado prácticamente de nerviosismo e impaciencia, con pensamientos sobre el pasado y la mente en el futuro. Y es esta actitud la que provoca ver las propias experiencias de forma opaca, con filtros y etiquetas, que impulsan el comportamiento con el cuerpo desconectado de la mente, de forma que no se es consciente de las emociones negativas y el estrés que el propio cuerpo aporta (López, 2016).

La práctica regular de mindfulness nos hace estar más contentos y felices, además de despertarnos otras emociones positivas relacionadas con una vida más larga y saludable, aumento de resistencia física y mental y unas relaciones más satisfactorias. Practicando diariamente algunas técnicas de MFN muy sencillas, se pueden centrar las energías en lograr una buena salud física y mental, surgiendo así nuevas funciones integradoras que generan más conexiones neuronales, entre las que se cuentan las funciones reguladoras corporales, la coherencia, el equilibrio emocional, la flexibilidad de las respuestas ante las distintas situaciones de la vida, la pérdida del miedo, la comprensión, la empatía y altos niveles de moralidad e intuición (López, 2016).

Es muy interesante para entender lo positivo de la práctica del mindfulness, la visión que da Tolle (2016) sobre la actitud mindfulness respecto al miedo y la ansiedad. Explica que las personas siempre que nos ponemos ansiosos por algo lo llamamos ansiedad en lugar de miedo. La mente se preocupa y la ansiedad es lo que siente el cuerpo cuando ésta se reocupa. La preocupación son pensamientos inútiles, es un criadero de problemas que están en la mente, que no lleva a nada bueno, y el cuerpo cree que te está pasando algo muy grave pero en realidad no, solo son pensamientos, pero el cuerpo no lo sabe. Debemos fijarnos en esos pensamientos que genera la mente y darnos cuenta de que no son situaciones graves, sino que la mente genera un fantasma. Y ahí puedes elegir apartar la atención de la mente y llevarla al momento presente, y

puedes hacer esto de la forma que prefieras, por ejemplo tomando unas respiraciones conscientes, lo que significa que tu atención acompaña a la sensación del respirar al inhalar y exhalar. Esto es respirar a conciencia, sientes como el aire entra y sale de tu cuerpo. No puedes estar envuelto en los pensamientos y sentir esto a la vez. Para realmente sentirte respirando debes apartar la conciencia del pensamiento y llevarla al lugar donde ocurre la respiración. Por eso es una forma tan eficaz de entrar al momento presente y salir de la mente. De esta forma dejas de pensar y pasas a sentir (Tolle, 2016).

Otra forma es volverse plenamente consciente de las percepciones, mirar el entorno, observar todo sin poner nombre, mirar colores, texturas, formas, es decir, la presencia que hay en todo. Toda la atención está en las percepciones, ya no se está pensando, sólo se percibe escuchando. Esto también nos lleva al momento presente y es entonces cuando la ansiedad desaparece porque se entra en el ahora (Tolle, 2016).

Tolle (2016) ve el momento presente es algo extraordinario. El momento presente suele ser ignorado de forma inconsciente. Todo ocurre en el momento presente y muchas veces es indeseable para la gente. Cuando nos centramos en el ahora lo primero que hacemos es tomar conciencia de lo que tenemos enfrente, de dónde estamos, y cuando lo reconocemos, pasamos a apreciar lo que es. Y cuando estamos en ese lugar que nos rodea y somos conscientes de lo que nos rodea, no cabe lugar en la mente para otros pensamientos. Las personas que ocupan su mente en pensamientos de lo que pasó ayer, de lo que ocurrirá mañana, de la persona desagradable de hace dos semanas, etc., su conciencia es absorbida por un pensamiento que no les lleva a ninguna parte. Y la gente está absorbida por estos pensamientos desde siempre y que además se han acentuado mucho más debido a la era digital. Es el pensamiento compulsivo, es decir, una cosa tras otra. Todos estos pensamientos llevan al ser

humano a ser una persona ansiosa, al enfado, insatisfacción, desesperación por la siguiente cosas que pasara, nada es suficiente, etc. Y cuando se libera la mente de esos pensamientos ininterrumpidos, se siente que realmente se es uno mismo.

2.3.2. Componentes, actitudes y elementos clave del MFN

Mañas et al. (2014), basándose en el autor Kabat-Zinn (2003), señalan siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena:

- 1) No juzgar. El MFN se cultiva siendo conscientes de nuestra propia experiencia, de las reacciones internas y externas para así poder salir de ellas. Es importante darse cuenta de la capacidad de opinión y simplemente hay que observar los pensamientos sin actuar, es decir, analizarlos y dejarlos ir.
- 2) Paciencia. La paciencia demuestra que comprensión y aceptación del hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo. Es importante ser conscientes de que no hay que llenar de actividades e ideas los momentos para que se enriquezcan. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal.
- 3) Mente de principiante. Es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades.
- 4) Confianza. El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en

mindfulness. Se recomienda confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer algunos errores en el momento, es preferible que buscar siempre guía en el exterior.

- 5) No esforzarse. Hace referencia que no se debe utilizar el MFN como fin para conseguir algo específico.
- 6) Aceptación. Significa ver las cosas como son en el presente y mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piense y se vea, aceptándolo porque está ahí y en ese momento.
- 7) Ceder, dejar ir o soltar. Significa no apegarse, lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es.

2.3.3. MFN en el ámbito educativo

Tras años de investigación sobre la meditación en el ámbito de la educación, existen evidencias de los efectos que el produce (Mañas et al., 2014). Con el objetivo de agrupar estos efectos, los autores en su publicación delimitan tres áreas para las cuales especifican los siguientes hallazgos:

1. Efectos de la meditación sobre determinadas habilidades cognitivas y el rendimiento académico. Diferentes aspectos del funcionamiento cognitivo son centrales para conseguir una ejecución académica satisfactoria. Destacan las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente. Las investigaciones sobre concentración y diferentes formas de meditación mindfulness respaldan la mejora de las habilidades y tiene un impacto directo sobre el rendimiento académico.

2. Efectos de la meditación sobre la salud mental y el bienestar psicológico. Numerosos estudios han demostrado que MFN puede ser utilizado con éxito para reducir multitud de síntomas negativos físicos y psicológicos (incluyendo el

estrés, la ansiedad y la depresión) así como para mejorar el bienestar general de las personas y tanto profesores como alumnos pueden padecer multitud de problemas de tipo físico y psicológico

3. Efectos de la meditación sobre el desarrollo integral y holístico (holístico u holística significa una concepción basada en la integración total y global frente a un concepto o situación) **de la persona.** Se basa en la valoración no sólo de habilidades tradicionales como el razonamiento o el análisis cuantitativo, sino que también se tiene en cuenta el cultivo del carácter, creatividad, concentración, flexibilidad mental, apertura de mente y atención entre otros.

Debido a la creciente y rápida expansión del concepto de MFN en educación, existe la preocupación de que los profesionales que enseñan mindfulness no tengan la suficiente formación y no posean competencia y habilidades necesarias para educar en base a estas técnicas.

El MFN ayuda a los profesores a incrementar la sensación de bienestar y reducir los niveles de estrés, les proporciona estrategias y habilidades para controlar y mejorar la conducta de los alumnos, les facilita una visión holística de los conceptos clave que tienen que enseñar, y les permite una relación de apoyo con los alumnos (Modrego, Martínez, López, Borao, Margolles y García, 2016).

Antes de incorporar mindfulness en las aulas, los profesores tienen que trabajar primero su propia práctica personal, con el fin de asegurar que cuentan con las competencias profesionales genéricas y experienciales particulares. Modrego et al. (2016) exponen siete principios para implementar mindfulness en las aulas:

1. Motivación. Los profesores o instructores de mindfulness han de conocer por qué están enseñando mindfulness en las aulas y cuáles son sus objetivos.

2. Perspectiva. Debe hacerse una enseñanza laica en MFN.
3. Sencillez. Las prácticas tienen que estar dirigidas con un lenguaje simple y claro y deben adaptarse a las diferentes edades.
4. Juego y diversión. Si se trabaja con niños, es importante practicar MFN mediante el canto, el baile, la risa o los juegos, para que estos se sientan atraídos.
5. Integración. Fomentar la integración de MFN en actividades cotidianas.
6. Colaboración. Es esencial entre todos los profesionales del MFN para apoyar la idea de que es importante en educación.
7. Estrategia. Apoyar el desarrollo de una estrategia global de investigación e implementación de MFN.

En el artículo de Modrego et al. (2016) vemos que existen diversos programas específicos para profesores. A nivel internacional destaca el *Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)* basado en un programa del autor Kabat-Zinn, dirigido a mejorar la capacidad de respuesta ante situaciones de estrés, explorar la comprensión y aprender estrategias para captar la atención en las aulas. A nivel nacional, la aplicación del MFN es bastante reciente y se han encontrado escasas publicaciones destinadas a profesores, siendo básicamente programas de meditación los más utilizados sin ser específicos en educación.

Cabe recalcar que según un estudio, existían dificultades en la puesta en práctica del programa de MFN por parte del profesorado. Según sus resultados, el mayor obstáculo era la falta de tiempo, además los profesores se sentían inadecuadamente equipados para hacer frente a los estudiantes que no se tomaban el MFN en serio. La ausencia de una sala especial para practicar MFN sin ruidos y tranquila, o el cumplimiento de la programación fueron otros de los inconvenientes.

La repercusión que tienen las técnicas MFN en el aula son beneficiosas tanto para profesores como para alumnos. Muchos estudios que se analizaran en el apartado de metodología, muestran que se cumplen los objetivos de esta práctica. Los beneficios observados en profesores son:

- Aumenta su nivel de atención y concentración
- Cambia de forma positiva el modo en que el profesor se dirige a sus alumnos (empatía y respeto)
- Capaz de poner límites desde la consciencia y no desde la inseguridad
- Disminuyen las bajas por depresión y ansiedad
- Se redescubre la vocación educadora
- Mejor gestión de las emociones (menos gritos o castigos)
- Aumenta la autoestima personal y profesional
- Disminuye el estrés
- Más calma y armonía
- Mejora la regulación emocional (positivismo)
- Aumenta el desarrollo de la creatividad
- Favorecer el desarrollo de las relaciones interpersonales

Y en los alumnos:

- Aumenta la atención y la concentración
- Mejoran las habilidades sociales
- Disminuye la resolución violenta de conflictos
- Disminuye el acoso escolar
- Mejora la gestión de las emociones
- Aumenta la tranquilidad y la calma
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Mejora la autoestima
- Aumenta la autocompasión y la compasión por otros

- Aumenta la empatía
- Existe más colaboración y menos competencia
- Más respeto por el otro (incluido profesorado)
- Mejora el rendimiento académico
- Aumenta la responsabilidad
- Aumenta la felicidad
- Incrementa la habilidad de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud
- Reduce los niveles de depresión
- Desarrolla la creatividad

2.3.4. Diferentes tipos de programas MFN

Corbin (s.f.) explica algunos de los diferentes tipos de programas que existen basados en mindfulness. Según él, es posible clasificarlos según el objetivo.

1. MBSR o Programa de reducción de Estrés basado en MFN. Creado por Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (Estados Unidos) en 1979, tiene como objetivo reducir el nivel de estrés del practicante y, como consecuencia, su bienestar psicológico.
2. MBCT o Terapia Cognitiva basada en MFN. Es un programa de Atención Plena que se utiliza para el tratamiento de distintos trastornos, como la depresión o la ansiedad. Fue creado por Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale que decidieron establecer un tratamiento para el estrés emocional, la ansiedad y las recaídas en pacientes con depresión.

3. Inteligencia Emocional Plena (PINEP). Es un programa para mejorar la salud psicológica de las personas gracias a la combinación de las prácticas del mindfulness y la Inteligencia Emocional. Gracias a este programa, los participantes se convierten en personas más conscientes y emocionalmente inteligentes, capaces de gestionar sus emociones en las distintas situaciones de su vida cotidiana. El objetivo es aumentar el bienestar personal e incrementar la capacidad de apreciación positiva hacia uno mismo y su entorno. Los practicantes del PINEP mejoran sus relaciones interpersonales, logran un mayor nivel de empatía, aumentan su concentración, se empoderan frente a sus problemas y frente a la vida, consiguen clarificar sus objetivos vitales y gozan de un mayor equilibrio emocional.

3. Estudios MFN

En este apartado se analizarán dos estudios realizados en diferentes centros, con la finalidad de obtener una conclusión a la aplicación de las técnicas mindfulness en el proceso educativo.

Caso práctico 1.

En primer lugar, este caso se analizó durante las XXV Jornadas ASEPUMA en el XIII Encuentro Internacional, de mano de los autores Fontanals, H., Pons, M.A., Sarrasí, F.J. y Sucarrats, A., del Departamento de Matemática Económica, Financiera y Actuarial de la Universidad de Barcelona. El proyecto que se implantó consiste en guiar una relajación-meditación al inicio de la clase, con el objetivo de que los alumnos calmen su estado mental desde el inicio con el fin de mejorar su atención y concentración.

La asignatura elegida para el estudio fue Matemáticas II, asignatura troncal del Grado de Economía. Es una asignatura que se imparte en primero pero existe un grupo durante el segundo año para alumnos repetidores o que no se hayan matriculado el primer año. Es una materia que obliga concentración, atención y que el alumno esté motivado. La muestra fueron 47 alumnos de los cuales el 91% eran repetidores de esta asignatura.

El primer día de clase, además de presentar la asignatura, se presentó el programa de mindfulness y se especificó su concepto, efectos en el cerebro, las capacidades que se pueden desarrollar, las actividades que se llevaría a cabo, ejemplos de otras universidades y el análisis de los resultados.

Las sesiones eran semanales y de 10 minutos de duración, al inicio de la clase y sin afectar al horario lectivo. Al inicio todos estaban dispuestos pero al final la media se extrajo del 23% de los matriculados puesto que el resto fueron abandonando por varios motivos.

A continuación se detallan los resultados de del nivel de satisfacción de la prueba según la encuesta que se les pasó:

1. La sesión de relajación es fácil de seguir (9.84)
2. Después de la sesión me siento mejor (8.15)
3. Creo que ha sido útil para estar más tranquilo y atento (8.3)
4. Son técnicas útiles en muchas situaciones de la vida (8.15)
5. He intentado aplicar estas técnicas por mi cuenta en casa (5.23)
6. Pienso que es una buena idea hacer estas sesiones en la Universidad (8.77)
7. Nivel de satisfacción de la experiencia (8.61)
8. Se debería de ofrecer en más asignaturas (9.07)

Una vez obtenidos los resultados se observó que la técnica no tenía dificultad, que habían aumentado los niveles de relajación y por consiguiente de atención y que veían positivo el implantarlo. En cuanto al valor más bajo, se dedujo que todos necesitamos un periodo de adaptación a nuevos hábitos para poder conseguir realizar meditación en casa.

Luego pasaron a analizar los resultados obtenidos en las calificaciones. Para ello se comentó que, en un principio, no sería un dato relevante puesto que a la hora de estudiar una asignatura, son muchos los factores que intervienen en cada uno. Factores personales como el esfuerzo de cada uno de los alumnos, el intelecto, la disponibilidad de tiempo para el estudio, las condiciones familiares, etc. Pero después de ver los resultados, se observó que tanto en la opción de

evaluación continua como en la de sólo examen final, se había obtenido una mayor puntuación con respecto a los alumnos que no habían participado en el programa y que, todos los del grupo mindfulness habían aprobado, bajando el porcentaje de suspendidos de 91% a 27%. No fue elevada la diferencia, pero teniendo en cuenta que sólo se llevaron a cabo 12 sesiones del programa, y que no es suficiente para poder interiorizarlo adecuadamente y concienciarse, fue más que exitosa la prueba.

Caso práctico 2.

Este estudio titulado “*Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA*”, de los autores López, L., Álvarez, M. y Bisquerra, R., fue publicado en la Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado en 2016. Fue un proceso de investigación-acción (IA) basado en las necesidades reales de un instituto de Barcelona, que dio lugar al Programa TREVA.

El objetivo fue diseñar, aplicar y evaluar un programa basado en relajación mindfulness, también denominada REMIND que significa recordar, para mejorar la práctica docente y favorecer el bienestar en las aulas tanto a nivel de grupo como individual, todo ello basado en *Lesson Study* (LS) (estudio de la lección).

La IA es un método de investigación basado en la planificación, acción, observación y reflexión, y la LS es una investigación-acción llevada a cabo por un grupo de profesores para diseñar, desarrollar, comprobar y mejorar una propuesta didáctica.

El Programa TREVA es el resultado de las 12 Lesson Study que se llevaron a cabo en el estudio con todas sus fases (definición del problema, diseño del plan,

desarrollo de la LS, recogida de datos y conclusión). Estas 12 LS se dividen en 9 básicas: atención, respiración, relajación, visualización, conciencia sensorial, voz-habla, postura, energía y movimiento, y 3 LS específicas: mindfulness, gestión emocional y centramiento.

En cuanto a la metodología que utilizaron, como se observa en la Figura 2, fue una secuencia de seis fases: observación de la realidad, una idea general, planificación del programa, realización (formación y realización de las lecciones experimentales), presentación de análisis de resultados y seguimiento y conclusiones.

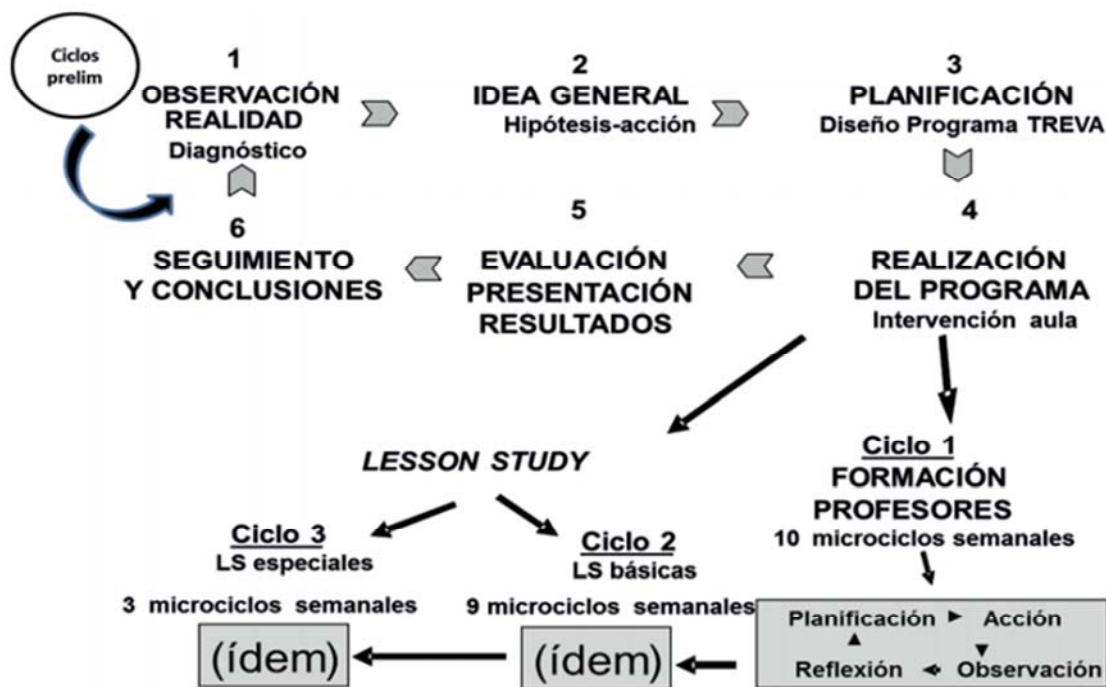


Figura 2. Fases y Ciclos de la Investigación-Acción

El grupo de investigación-acción estaba formado por 8 docentes de diversas asignaturas y 420 alumnos (219 chicas y 201 chicos) desde 1º de la ESO hasta 2º de bachillerato.

Para la recogida de datos se observaron las prácticas de las LS, se revisaron expedientes e informes de los alumnos, el proyecto curricular del centro y el educativo, el plan de acción tutorial y los programas curriculares de los departamentos. Se realizaron entrevistas a los docentes implicados y se analizó su aprendizaje, práctica personal, satisfacción y varios efectos observables. Se crearon cuestionarios sobre creencias y compromiso para el alumnado y otros cuestionarios sobre la formación del profesorado, así como de la productividad de las sesiones y de evaluación global del programa. También se realizaron unas fichas de observación post-sesión y finalmente se analizaron los datos obtenidos en el diario de IA.

En el desarrollo de la práctica, en el paso 1 (observación de la realidad o diagnóstico) estudiaron las creencias, el compromiso del alumnado y los hábitos REMIND. Siguiendo la hipótesis-acción (paso 2) se procedió al diseño del programa (paso 3). La realización del programa (paso 4) tuvo dos fases: la formación del profesorado (formada por el ciclo 1 con 40 horas de duración en 10 semanas) y la realización de las 12 LS (formada por los ciclos 2 y 3 en 12 semanas de duración). Los docentes implicados, además de realizar la formación específica, se comprometieron a practicar diariamente y pertenecer al grupo de IA, a rellenar el diario y asistir a las sesiones productivas. Se pactó el calendario, los contenidos y las actividades iniciales.

La fase de intervención en el aula estaba formada por los ciclos 2 y 3. El primero duró 10 semanas y consistió en la aplicación de cada docente de la LS correspondiente en sus clases. En el ciclo 3 de tres semanas de duración se aplicaron las LS especiales de REMIND (mindfulness, gestión emocional y centramiento) y se permitió mayor creatividad en los profesores.

En la evaluación se valoraron 4 factores:

1. El contexto. Se detectaron las necesidades, creencias y compromisos de los alumnos.
2. El input, que es el conjunto de los factores que intervienen. Se tuvo en cuenta los recursos materiales y humanos, y las estrategias y coherencia interna del centro.
3. El proceso. Se valoró la formación del profesorado y su intervención en el aula.
4. El producto. Se evaluó el impacto, efectividad, sostenibilidad y transportabilidad.

En cuanto a los resultados obtenidos en base a las creencias y compromiso de los alumnos, se extrajo que el 87,8% del alumnado creyó viable que el profesorado llevara REMIND a sus clases. Un 78,7% creyó que mejoraría su atención y un 77,1% el clima de estudio. Solo el 57,4% pensó que beneficiaría a su rendimiento académico. En cuanto a la disminución del estrés, el 78,7% lo veía posible. Solamente el 50,5% creía que disminuiría el número de expulsiones y un 54,8% afirmó que REMIND mejoraría su relación con el profesorado. El 92,6% aceptó gustarle la idea y un 87,7% se comprometió a hacerlo.

Por lo que respecta a la formación del profesorado, la participación e implicación fue muy alta por parte de los ocho docentes. El aprendizaje fue satisfactorio, y la relajación, visualización y conciencia postural fueron las técnicas mejor aprendidas; la gestión emocional (*focusing*) la que menos. El profesorado manifestó un estado de bienestar positivo después de cada sesión, y sus principales obstáculos fueron el sueño, la distracción y la incomodidad. Tres de los ocho docentes veían difícil auto aplicarse las técnicas y llegar a aplicarlas al aula, sin embargo todos reconocían las posibilidades pedagógicas de llevar REMIND a sus clases. En general, se sorprendieron de los efectos de

calma, tranquilidad e intimidad con el alumnado a raíz de la formación, y constataron la importancia de relajarse y de tomar conciencia de la respiración, sensaciones, postura y movimiento en clase. Todos afirmaron la necesidad de tiempo para integrarlo en la propia vida y de un guía al principio, y concluyeron que en la integración de REMIND en el docente influyen varios factores, como los hábitos, las habilidades y también las creencias.

En cuanto a la intervención en el aula según el profesorado, agruparon las conclusiones en 10 núcleos temáticos:

1. Preparación y práctica de los ejercicios. Necesario para la realización del ejercicio.
2. Aplicación y temporización semanal. Para que la intervención en el aula fuese positiva fue necesario una metodología y una temporización adecuadas que incluyeron la preparación de las LS.
3. Respuesta cualitativa del alumnado. Fue satisfactoria, incluso pedían mayor tiempo de práctica, disfrutaban al comentar sus experiencias. Manifestaron efectos positivos individuales: tranquilidad, bienestar, concentración y vitalidad, así como otros grupales: silencio, mejora del clima del aula y convivencia. La mayoría tenía pereza de empezar pero agradecía los efectos posteriores. Otros rechazaban el esfuerzo de practicar pasado un mes, y muchos reflejaban cansancio al tiempo de realizar la práctica pero recuperaron el gusto. En fechas de evaluación bajó el nivel de satisfacción y de concentración, y un pequeño grupo con buen rendimiento académico lo consideraba una pérdida de tiempo. La mayoría del alumnado reticente acababa integrándose y disfrutando de la práctica. La mayor dificultad para el profesorado fue el no saber cómo actuar cuando algunos molestaban.

4. Aplicación según franja horaria. La relajación-mindfulness fue más fácil a primeras horas del día, pero los cambios más evidentes se daban después del recreo ya que la quietud que el alumnado presentaba por las mañanas dista mucho de la energía que se desprendía después del recreo. Para ello se utilizaron técnicas diferentes según la franja horaria.
5. Aplicación según las áreas. Según la asignatura se analizaron unos factores, por ejemplo, en las áreas de lenguas se valoró el beneficio de ser consciente de la lengua y la conciencia postural a la hora de escribir, en educación física se integró fácilmente la respiración y relajación, en música se señaló la aplicabilidad de las nueve habilidades básicas TREVA al canto y al aprendizaje musical, etc.
6. Aplicación según niveles. Hubo varias percepciones pero por regla general, 2º de la ESO fue el curso de mayor dificultad de aplicación, y según avanzaban en cursos se iba notando una mayor predisposición a la realización de la práctica.
7. Aplicación a tutorías. Todos los profesores que ejercían de tutores lo aplicaron con facilidad y reclamaron posteriormente la inclusión de REMIND en el plan de acción tutorial del centro.
8. Aplicación antes de exámenes. Solo dos docentes lo pusieron en práctica antes de sus pruebas o exámenes.
9. Observaciones metodológicas. Aconsejaron empezar con respiración profunda, relajación de la lengua y autoobservación (sensaciones, pensamientos y emociones), pero era conveniente tener un plan B para el alumnado reticente (dibujar, manipular algún material o permanecer callados escuchando música).
10. Extensión a otros compañeros. Es imprescindible aprender con un experto antes de intervenir en el alumnado.

Según los alumnos, el factor mejor valorado fue la comprensión seguido de la satisfacción, en cambio, la realización del profesorado y la facilidad fueron los más bajos.

4. Metodología aplicada a FP

Después de haber desarrollado el mindfulness como práctica positiva para la vida diaria y, en este caso, enfocada a estudiantes de formación profesional, a continuación voy a desarrollar una programación didáctica del módulo “Formación y Orientación Laboral”, dentro del ciclo formativo de grado superior de “Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos”. Para ello voy a tener en cuenta los contenidos publicados en la *ORDEN 33/2012, de 22 de junio, de la Conselleria de Educación, Formación y Empleo, por la que se establece para la Comunidad Valenciana el currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al título de Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos*, y los resultados de aprendizaje y criterios de evaluación publicados en el *Real Decreto 1254/2009, de 24 de julio, por el que se establece el título de Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos y se fijan sus enseñanzas mínimas*, publicados en el *BOE 215, de fecha 5 de septiembre de 2009*.

4.1. Ubicación

El Módulo profesional denominado **Formación y Orientación Laboral** se encuentra en la familia profesional de Hostelería y Turismo, en el ciclo formativo de grado superior que se llama *Agencias de Viajes y Gestión de*

Eventos. Es un ciclo formativo largo de 2000 horas. Este módulo tiene una duración de 96 sesiones de 55 minutos cada una que se distribuyen en 3 sesiones semanales. El planteamiento de distribución horaria que yo hago son 3 sesiones individuales por semana: la primera los lunes de 10.35 a 11.30 horas, la segunda los martes de 11.30 a 12.25 horas y la tercera los jueves de 10.35 a 11.30 horas.

El motivo por el cual elijo esta distribución horaria se debe a que es un módulo muy teórico y con una sesión diaria es suficiente para que no resulte pesado para el alumnado. Además, a la hora de realizar las pruebas de evaluación, con 55 minutos es suficiente para realizar el examen sin necesidad de pedir horas a los compañeros.

4.2. Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

Los resultados de aprendizaje y los criterios de evaluación están recogidos en el *Real Decreto 1254/2009, de 24 de julio, por el que se establece el título de Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos y se fijan sus enseñanzas mínimas*, en el BOE número 215 publicado el sábado 5 de septiembre de 2009.

Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
1. Selecciona oportunidades de empleo, identificando las diferentes posibilidades de inserción y las	a) Se ha valorado la importancia de la formación permanente como factor clave para la empleabilidad y la adaptación a las exigencias del proceso productivo. b) Se han identificado los itinerarios formativos-profesionales relacionados con el perfil profesional del Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos. c) Se han determinado las aptitudes y actitudes requeridas para la actividad profesional relacionada con el perfil del título.

alternativas de aprendizaje a lo largo de la vida	<p>d) Se han identificado los principales yacimientos de empleo y de inserción laboral para el Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de eventos.</p> <p>e) Se han determinado las técnicas utilizadas en el proceso de búsqueda de empleo.</p> <p>f) Se han previsto las alternativas de autoempleo en los sectores profesionales relacionados con el título.</p> <p>g) Se ha realizado la valoración de la personalidad, aspiraciones, actitudes, y formación propia para la toma de decisiones.</p>
2. Aplica las estrategias del trabajo en equipo, valorando su eficacia y eficiencia para la consecución de los objetivos de la organización	<p>a) Se han valorado las ventajas de trabajo en equipo en situaciones de trabajo relacionadas con el perfil del Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos.</p> <p>b) Se han identificado los equipos de trabajo que pueden constituirse en una situación real de trabajo.</p> <p>c) Se han determinado las características del equipo de trabajo eficaz frente a los equipos ineficaces.</p> <p>d) Se ha valorado positivamente la necesaria existencia de diversidad de roles y opiniones asumidos por los miembros de un equipo.</p> <p>e) Se ha reconocido la posible existencia de conflicto entre los miembros de un grupo como un aspecto característico de las organizaciones.</p> <p>f) Se han identificado los tipos de conflictos y sus fuentes.</p> <p>g) Se han determinado procedimientos para la resolución del conflicto.</p>
3. Ejerce los derechos y cumple las obligaciones que se derivan de las relaciones laborales reconociéndolas en los diferentes contratos de trabajo	<p>a) Se han identificado los conceptos básicos del derecho del trabajo.</p> <p>b) Se han distinguido los principales organismos que intervienen en las relaciones entre empresarios y trabajadores.</p> <p>c) Se han determinado los derechos y obligaciones derivados de la relación laboral.</p> <p>d) Se han clasificado las principales modalidades de contratación, identificando las medidas de fomento de la contratación para determinados colectivos.</p> <p>e) Se han valorado las medidas establecidas por la legislación vigente para la conciliación de la vida laboral y familiar.</p> <p>f) Se han identificado las causas y efectos de la modificación, suspensión y extinción de la relación laboral.</p> <p>g) Se ha analizado el recibo de salarios, identificando los principales elementos que lo integran.</p> <p>h) Se han analizado las diferentes medidas de conflicto colectivo y los procedimientos de solución de conflictos.</p> <p>i) Se han determinado las condiciones de trabajo pactadas en un convenio colectivo aplicable a un sector profesional relacionado con el título de Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos.</p> <p>j) Se han identificado las características definitorias de los nuevos entornos de organización del trabajo.</p>
4. Determina la acción protectora del sistema de la Seguridad Social ante las distintas contingencias cubiertas, identificando las distintas clases de prestaciones	<p>a) Se ha valorado el papel de la Seguridad Social como pilar esencial para la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.</p> <p>b) Se han enumerado las diversas contingencias que cubre el sistema de Seguridad Social.</p> <p>c) Se han identificado los regímenes existentes en el sistema de la Seguridad Social.</p> <p>d) Se han identificado las obligaciones de empresario y trabajador dentro del sistema de Seguridad Social.</p> <p>e) Se han identificado en un supuesto sencillo las bases de cotización de un trabajador y las cuotas correspondientes a trabajador y empresario.</p> <p>f) Se han clasificado las prestaciones del sistema de Seguridad Social identificando los requisitos.</p> <p>g) Se han determinado las posibles situaciones legales de desempleo.</p>

	h) Se ha realizado el cálculo de la duración y cuantía de una prestación por desempleo de nivel contributivo básico.
5. Evalúa los riesgos derivados de su actividad, analizando las condiciones de trabajo y los factores de riesgo presentes en su entorno laboral	<p>a) Se ha valorado la importancia de la cultura preventiva en todos los ámbitos y actividades de la empresa.</p> <p>b) Se han relacionado las condiciones laborales con la salud del trabajador.</p> <p>c) Se han clasificado los factores de riesgo en la actividad y los daños derivados de los mismos.</p> <p>d) Se han identificado las situaciones de riesgo más habituales en los entornos de trabajo del Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos.</p> <p>e) Se ha determinado la evaluación de riesgos en la empresa.</p> <p>f) Se han determinado las condiciones de trabajo con significación para la prevención en los entornos de trabajo relacionados con el perfil profesional del Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos.</p> <p>g) Se han clasificado y descrito los tipos de daños profesionales, con especial referencia a accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, relacionados con el perfil profesional del Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos.</p>
6. Participa en la elaboración de un plan de prevención de riesgos en una pequeña empresa identificando las responsabilidades de todos los agentes implicados	<p>a) Se han determinado los principales derechos y deberes en materia de prevención de riesgos laborales.</p> <p>b) Se han clasificado las distintas formas de gestión de la prevención en la empresa, en función de los distintos criterios establecidos en la normativa sobre prevención de riesgos laborales.</p> <p>c) Se han determinado las formas de representación de los trabajadores en la empresa en materia de prevención de riesgos.</p> <p>d) Se han identificado los organismos públicos relacionados con la prevención de riesgos laborales.</p> <p>e) Se ha valorado la importancia de la existencia de un plan preventivo en la empresa, que incluya la secuenciación de actuaciones que se deben realizar en caso de emergencia.</p> <p>f) Se ha definido el contenido del plan de prevención en un centro de trabajo relacionado con el sector profesional del Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos.</p> <p>g) Se ha proyectado un plan de emergencia y evacuación de una empresa del sector.</p>
7. Aplica las medidas de prevención y protección, analizando las situaciones de riesgo en el entorno laboral del Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos	<p>a) Se han definido las técnicas de prevención y de protección individual y colectiva que deben aplicarse para evitar los daños en su origen y minimizar sus consecuencias en caso de que sean inevitables.</p> <p>b) Se ha analizado el significado y alcance de los distintos tipos de señalización de seguridad.</p> <p>c) Se han analizado los protocolos de actuación en caso de emergencia.</p> <p>d) Se han identificado las técnicas de clasificación de heridos en caso de emergencia donde existan víctimas de diversa gravedad.</p> <p>e) Se han identificado las técnicas básicas de primeros auxilios que han de ser aplicadas en el lugar del accidente ante distintos tipos de daños y la composición y uso del botiquín.</p> <p>f) Se han determinado los requisitos y condiciones para la vigilancia de la salud del trabajador y su importancia como medida de prevención.</p>

Tabla 1. Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación.

Tal y como indican las orientaciones pedagógicas, la formación del módulo Formación y Orientación Laboral contribuye a alcanzar los objetivos generales m) y n) del ciclo formativo recogidos en el artículo 9 del mismo BOE:

m) Analizar las actitudes positivas, valorando la participación, respeto, tolerancia e igualdad de oportunidades entre las personas para motivar el personal a su cargo.

n) Reconocer e identificar posibilidades de negocio, analizando el mercado y estudiando la viabilidad de los proyectos para mantener el espíritu empresarial.

4.3. Contenidos

Los contenidos están establecidos en la *ORDEN 33/2012, de 22 de junio, de la Conselleria de Educación, Formación y Empleo, por la que se establece para la Comunitat Valenciana el currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al título de Técnico Superior en Agencias de Viajes y Gestión de Eventos*, publicados en el DOGV número 6811 de 5 de julio de 2012, en las páginas 19998, 19999 y 20000, y son los siguientes:

- Búsqueda activa de empleo
- Gestión del conflicto y equipos de trabajo
- Contrato de trabajo
- Seguridad Social, empleo y desempleo
- Evaluación de riesgos profesionales
- Planificación de la prevención de riesgos en la empresa

- Aplicación de medidas de prevención y protección en la empresa

4.4. Competencias profesionales, personales y sociales

Tal y como se especifica en las orientaciones pedagógicas, la formación del módulo contribuye a alcanzar las competencias k) y l) del título recogidas en el artículo 5 del Real Decreto 1254/2009:

k) Motivar al personal a su cargo, delegar funciones y tareas, promoviendo la participación y el respeto, las actitudes de tolerancia y los principios de igualdad de oportunidades.

l) Mantener el espíritu empresarial para la generación de su propio empleo.

4.5. Justificación y contextualización

La programación didáctica se define como un conjunto de unidades didácticas ordenadas y secuenciadas, atendiendo a cada unidad didáctica como un conjunto coherente de trabajo. La programación didáctica es el tercer nivel de concreción curricular y por lo tanto es imprescindible partir de un centro educativo.

El centro en el que se desarrolla esta programación es el CIPFP Costa de Azahar. Está ubicado en Castellón de la Plana y el entorno productivo está caracterizado por su amplia y variada oferta turística. En el centro formativo se imparten ciclos formativos de la familia de Hostelería y Turismo.

Teniendo en cuenta el entorno productivo, las características del centro y del alumnado, y partiendo de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación del BOE y del DOGV, he diseñado la programación en 12 unidades didácticas:

UD1. La relación laboral

UD2. El contrato de trabajo

UD3. La organización del trabajo. La jornada y el salario

UD4. Modificación, suspensión y extinción del contrato a nómina

UD5. La seguridad social

UD6. La representación de los trabajadores

UD7. Prevención de riesgos laborales y salud laboral

UD8. Los riesgos laborales

UD9. La gestión de la prevención

UD10. Los primeros auxilios

UD11. Búsqueda activa de empleo. Itinerarios profesionales

UD12. Los equipos de trabajo y conflictos

4.6. Temporalización

A continuación presento una tabla con la temporalización de las unidades didácticas, los objetivos que alcanza cada una de ellas, las competencias y los resultados de aprendizaje.

OG	CPPS	RA	UD	TRIMESTRE	SESIONES
m	k	3	1. La relación laboral	1	7
m	k,l	3	2. El contrato de trabajo	1	6
m	k	3	3. La organización del trabajo. La jornada y el salario	1	10
m	k,l	3	4. Modificación, suspensión y extinción del contrato a nómina	1	9
m	k,l	4	5. La seguridad social	2	7
m	k,l	3	6. La representación de los trabajadores	2	6
m	k	5,7	7. Prevención de riesgos laborales y salud laboral	2	8
m	k	5	8. Los riesgos laborales	2	9
m	k,l	6	9. La gestión de la prevención	3	7
m	k	7	10. Los primeros auxilios	3	5
m,n	k	1	11. Búsqueda activa de empleo. Itinerarios profesionales	3	12
m,n	k,l	2	12. Los equipos de trabajo y conflictos	3	10
TOTAL					96

Tabla 2. Temporalización.

4.7. Unidad didáctica

La unidad didáctica en la cual voy a trabajar mindfulness de forma práctica es en la número 12, que lleva por título “Los equipos de trabajo y conflictos”. Es una UD de 10 sesiones que cumple con el resultado de aprendizaje número 2: aplica las estrategias de trabajo en equipo, valorando su eficacia y eficiencia para la consecución de los objetivos de la organización, y los criterios de evaluación que corresponden a este resultado se pueden observar en la tabla número 1.

Los contenidos de esta unidad didáctica según la ORDEN 33/2012, anteriormente mencionada, son los siguientes:

1. Concepto de equipo de trabajo
 - 1.1. Clasificación de los equipos de trabajo
 - 1.2. Etapas en la evolución de los equipos de trabajo
 - 1.3. Tipos de metodologías para trabajar en equipo
 - 1.4. Aplicación de técnicas para dinamizar equipos de trabajo
 - 1.5. Técnicas de dirección de equipos
2. Valoración de las ventajas e inconvenientes del trabajo en equipo para la eficacia de la organización
3. Tipos de equipos en el sector de las agencias de viajes y gestión de eventos según las funciones que desempeñan
4. Equipos eficaces e ineficaces
 - 4.1. Similitudes y diferencias
 - 4.2. La motivación y el liderazgo en los equipos eficaces
5. La participación en el equipo de trabajo
 - 5.1. Diferentes roles dentro del equipo
 - 5.2. La comunicación dentro del equipo
 - 5.3. Organización y desarrollo de una reunión
6. El conflicto
 - 6.1. Características, causas y etapas

6.2. Métodos para la resolución o supresión del conflicto

7. El proceso de toma de decisiones en grupo

Una vez vistos los contenidos y la distribución horaria, dentro de las actividades de enseñanza-aprendizaje, junto con las actividades de conocimientos previos, desarrollo de contenidos, consolidación y ampliación o refuerzo, se realizará una actividad de presentación-motivación basada en mindfulness.

Considero que es una técnica muy favorable en el entorno de trabajo y es por ello que veo necesaria su inclusión en esta unidad. Creo que puede favorecer en la resolución de posibles conflictos en el trabajo, ayudar en las dinámicas de grupo, favorecer el compañerismo en el entorno laboral y la comunicación, y, por supuesto, el bienestar individual favoreciendo la productividad.

Propongo realizar durante 6 sesiones en el aula, una actividad diaria de mindfulness al inicio de la clase, enfocada a la atención plena para beneficio de, los alumnos en este momento, pero para su aplicación futura en equipos de trabajo del mundo laboral.

Dentro de la temporalización, se iniciará la actividad en la primera sesión. Primero, y como en cada unidad didáctica, daré el índice del temario que se va a ver en clase y explicaré en qué consiste esta actividad y su forma de evaluación. Esta actividad se va a desarrollar según las sesiones que planteo y que se pueden consultar en el anexo. Son un total de 9 sesiones basadas en las escuelas de atención plena, de las cuales vamos a elegir 6. Es recomendable comenzar con sesiones más sencillas. Una vez realizada esta actividad que yo como profesora dirigiré, seguiremos con el resto de actividades de la unidad.

Esta última UD se puede desarrollar en menos sesiones de las que planteo, pero debido a la necesidad que veo en llevar a cabo actividades mindfulness, he ampliado a un total de 10 sesiones, puesto que estas actividades tienen una temporización de entre 15 y 20 minutos cada una.

4.8. Evaluación

Después de realizar las actividades según las sesiones que detallo en el anexo, la forma de evaluar esta parte es que los alumnos y alumnas hagan un trabajo de investigación sobre el mindfulness aplicado a la empresa. Consiste en un trabajo de entre 8 y 10 hojas en la cual deben exponer una parte teórica del concepto de mindfulness y una parte práctica de cómo lo aplicarían en un entorno de trabajo, detallando las conclusiones y justificando su implantación en la empresa. Esta parte es un 30% de la nota final de esta unidad (el 70% restante el examen), y para poder aprobarla es obligatoria su entrega y se debe superar el 50% de la nota.

5. Conclusiones y valoración personal

Hemos visto que el mindfulness enfocado a estudiantes está orientado a mejorar el bienestar físico y emocional de los alumnos y alumnas, mejorando la capacidad de atención y concentración, además de proporcionar un mayor control de los vaivenes emocionales de esas edades.

Su objetivo es dar herramientas que ayuden a tener un mayor grado de autorregulación, y así controlar sus propias emociones para proporcionar un mayor bienestar tanto dentro como fuera del aula. Y todo esto repercute en que el alumnado tiene curiosidad por las cosas del día a día y las disfruta, perdonan errores de los demás, muestran gratitud por los buenos momentos y aprenden de los malos, tienen más facilidad para relacionarse, admiten sus imperfecciones, aumenta su confianza en los demás, y aceptan y aprecian las cosas presentes que vienen y van.

Todo esto repercute de forma positiva en los resultados académicos de los estudiantes ya que, después de aplicar este programa mindfulness, podemos observar que los alumnos potencian la memoria, consiguen mayor confianza en sus propias habilidades cognitivas y emocionales, y mejoran la capacidad de resolver conflictos que se le presenten tanto a nivel educativo como social. Y

todo esto se traduce en una mejora de la comprensión y asimilación de los conceptos explicados en el aula, que a su vez, implica mejores resultados académicos.

A parte de enfocarlo al alumnado para su propio beneficio como estudiante, la implantación de actividades mindfulness dentro de la metodología práctica de la programación didáctica la veo necesaria, y el mejor argumento que tengo es mi propia experiencia personal.

Yo siempre he sido una persona bastante reticente frente a prácticas meditativas. Me considero una persona bastante mecánica a la hora de enfrentar la vida, mi filosofía siempre ha sido que las cosas son como son y se aceptan tal y como vienen. Evidentemente, intento conseguir todo aquello que quiero o deseo ya sea a nivel personal o profesional.

Después de haber investigado sobre este tema y leer a varios autores, me he dado cuenta de todo lo que nos rodea y a lo que estamos expuestos. Actuamos de forma mecánica, no pensamos en lo que hacemos y no somos conscientes de las acciones que realizamos. Pensamos en lo que acaba de suceder o en lo que vamos a hacer durante las próximas horas sin prestarle atención al ahora.

Las nuevas tecnologías han acrecentado que no seamos conscientes del momento presente. Después de ver el vídeo de Adell (2016) en una de las clases del curso de capacitación de valenciano entendí todo el tiempo que nos absorben las TIC. Ser consciente de eso y el estudio que he realizado sobre la materia, me han llevado a centrarme más en el presente, en lo que está pasando, sin dejar que los malos pensamientos me provoquen un estado de ánimo pésimo, y disfrutar de las cosas que me aportan algún beneficio a nivel personal.

Es por todo esto que veo muy beneficiosa la práctica mindfulness en el ámbito laboral, sobre todo teniendo en cuenta la variedad de caracteres que existen en un mismo entorno laboral, y en el cual siempre existe coordinación entre departamentos, personal y equipos directivos.

6. Bibliografía

Adell, J. (2016, octubre 10). *La Competencia Digital* [Vídeo]. Recuperado el 7 de septiembre de 2018, de <https://www.youtube.com/watch?v=qU05rwGN9i4>

Cómo meditar. (s.f.). En *WikiHow*. Recuperado el 8 de septiembre de 2018, de <https://es.wikihow.com/meditar>

Corbin, J.A. (s.f.) *Los cuatro tipos del mindfulness y sus características*. Recuperado el 10 de septiembre de 2018, de <https://psicologiymente.com/meditacion/tipos-mindfulness>

Cuáles son los beneficios de la meditación. (2017). En *Crear salud*. Recuperado el 8 de septiembre de 2018, de <http://crearsalud.org/beneficios-meditacion/>

Educación basada en la conciencia. (s.f.). Recuperado el 11 de septiembre de 2018, de <http://umlac.org/es/>

Escuela de atención plena. (s.f.) Recuperado el 10 de septiembre de 2018, de <http://eaplana.es/que-es/>

Fontanals, H., Pons, M.A., Sarrasí, F.J. y Sucarrats, A. (2017). *Mindfulness en la docencia universitaria*. Departamento de Matemática Económica, Financiera y Actuarial de la Universidad de Barcelona. XXV Jornadas ASEPUMA – XIII Encuentro Internacional. Recuperado el 10 de septiembre de 2018, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210188>

Franco, C. (2009). *Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok.

Goleman, D. (2005). *La práctica de la inteligencia emocional*, Barcelona: Editorial Kairós, S.A.

Grandío, A. (2003). *La Educación Atencional: más allá de los contenidos, procesos y resultados*. Recuperado el 18 de febrero de 2019, de <http://www3.uji.es/~agrandio/publica/eduatn/index.htm>

Hanh, T.N. (2007). *El milagro de mindfulness*. Barcelona: Oniro

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principantes*. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.

Krishnamurti, J. (1950). *La educación y el significado de la vida*. Recuperado el 19 de febrero de 2019, de <http://jiddu-krishnamurti.net/es/educacion-y-significado-vida/krishnamurti-educacion-y-significado-vida-02>

López, L., Álvarez, M. y Bisquerra, R. (2016). *Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestión del Programa TREVA*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Recuperado el 10 de septiembre de 2018, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802514>

López González, L. (s.f.). *Programa TREVA*. Recuperado el 8 de septiembre de 2018, de <http://www.programatreva.com/programa-treva/>

López-Hernández, L. (2016). *Técnicas Mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes* (134-146). Recuperado el 8 de septiembre de 2018, de <http://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/17033>

Mañas, I., Franco, C., Gil, M.D., y Gil, C. (2014). *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Edita: Aconcagua Libros.

Meditación. (8 de diciembre de 2018). En *Wikipedia, la enciclopedia libre*. Recuperado el 22 de diciembre de 2018, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Meditaci%C3%B3n>

Meditación Trascendental. (s.f.). Recuperado el 11 de septiembre de 2018, de <http://umlac.org/es/>

Melendro Estefanía, M. (2003). *Educación y globalización: educar para la conciencia de los límites*. C.R.I.F. Las Acacias. Comunidad de Madrid. Recuperado el 10 de septiembre, de <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/359/312>

Modrego, M., Martínez, L., López, A., Borao, L., Margolles, R. y García, J. (2016). *Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness*. Revista Universitaria de Formación del Profesorado, (31-46). Recuperado el 8 de septiembre de 2018, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802511>

Pérez Porto, J. (2008). *Definición de educación*. Recuperado el 4 de septiembre de 2018, de <https://definicion.de/educacion/>

Real Academia Española. *Definición de conciencia*. Recuperado el 4 de septiembre de 2018, de <http://dle.rae.es/?id=A8k1FxD>

Simón, V., Germer, C. y Bayes, R. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Sello Editorial, S.L.

Tolle, E. (2016). *Actitud mindfulness. Miedo y ansiedad*. En Youtube. Recuperado el 18 de febrero de 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=wzTRW6Kg0Qg>

Tolle, E. (2016). *Actitud mindfulness. Estar en el momento presente*. En Youtube. Recuperado el 18 de febrero de 2019, de https://www.youtube.com/watch?v=fNQQj_8Zdc8



Mindfulness aplicado a estudiantes de formación profesional

ANEXO

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO 2018/2019

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria
Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas**

Especialidad Formación Profesional. Rama Administrativa

Autora: Lorena Gozalbo Puig

Tutor: Antonio Grandío Botella

A continuación presento las sesiones mindfulness aplicables en la metodología desarrollada en el trabajo final de máster. Es un total de 9 sesiones basadas en la educación de las Escuelas de Atención Plena (“Escuela de Atención Plena”, s.f.).

Sesión 1. Introducción a la respiración	
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a centrarse en la respiración 2. Mantener la concentración, desarrollar la fuerza de voluntad y el sentimiento de seguridad
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Breve explicación de qué es la concentración 2. Explicación de la actividad 1 (entrenar la respiración) 3. Realización actividad 1 4. Puesta en común de sensaciones
Actividades	<p>Actividad 1. Sentados en la silla, con los pies apoyados en el suelo, cruzar los brazos sobre la mesa y apoyar la cabeza con los ojos cerrados. Centrarse en la respiración y, si algún pensamiento aparece, decirle adiós para volver a centrarse en la entrada y salida del aire por la nariz o boca</p>

Sesión 2. Respiración y relajación muscular	
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percibir la diferencia entre tensión y relajación corporal 2. Aumentar la capacidad de concentración 3. Mejorar el estado físico y emocional 4. Aprender a unificar la atención con las sensaciones corporales
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación de la actividad 1 (entrenar la respiración) 2. Realización actividad 1 3. Explicación de la actividad 2 (relajación muscular) 4. Realización actividad 2 5. Puesta en común de sensaciones
Actividades	<p>Actividad 1. Sentados en una silla, con los ojos cerrado y las manos en los muslos, entrenar la respiración concentrándose en ella, inspiración y expiración</p> <p>Actividad 2. Tumbados en el suelo, con las luces apagadas, en silencio y con música relajante, se trabaja la tensión y relajación de los diferentes grupos musculares del cuerpo</p>

Sesión 3. Tensión-relajación	
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar conciencia del cuerpo y de la respiración 2. Desarrollar el equilibrio y la concentración de pie 3. Encontrar un espacio interior en el que experimentar tranquilidad

Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación de la actividad 1 (entrenar la respiración) 2. Realización actividad 1 3. Explicación de la actividad 2 (tensión-relajación) 4. Realización actividad 2 5. Explicación de la actividad 3 (un lugar tranquilo) 6. Realización actividad 3 7. Puesta en común de sensaciones
Actividades	<p>Actividad 1. Sentados en una silla, con los ojos cerrado y las manos en los muslos, entrenar la respiración concentrándose en ella, inspiración y expiración</p> <p>Actividad 2. Los alumnos imaginan que son árboles y se van moviendo de manera más brusca o más suave según las instrucciones que dé el monitor</p> <p>Actividad 3. Describir un lugar tranquilo para generar reflexión y debate en torno al contenido*</p>

**Ejemplo: algunas veces las personas necesitan un lugar tranquilo, un lugar en el que relajar sus oídos... Y para ello se puede buscar en el mar, en una playa con la neblina de la mañana. Tus pisadas son las primeras del día. Las olas están rugiendo y las gaviotas están granando. No hay mucho ruido. Y tú podrías ser un explorador descubriendo un continente perdido. La playa podría ser tu lugar tranquilo. Pero si la playa no es lo que más te gusta... Tú podrías habitar una cueva en la guarida del tigre de los dientes de sable. Una cueva podría ser tu lugar tranquilo... Pero si la cueva es demasiado fría y húmeda... Podrías escalar a la cima de una colina donde las nubes flotan como ovejas o cocodrilos o elefantes. En la cima de la colina puedes ver un largo camino y tener largos pensamientos sobre Cómo y Qué y Por qué. Y tú podrías ser un escalador en la cima de la colina. Y la colina podría ser tu lugar tranquilo... Pero si tus piernas están muy cansadas para subir la colina... Podrías esperar a un día nevado y tumbarte en la nieve mientras la nieve a tu alrededor envuelve el mundo en silencio... Pero si sientes la nieve fría cayendo encima de ti... Podrías ir a casa y ordenar tu habitación y leer tus propios libros y pensar en tus pensamientos y sentir tus sentimientos y descubrir que el mejor de todos los lugares tranquilos, el único que siempre está ahí, no importa dónde vayas o dónde estés... está en tu interior.*

Sesión 4. Atención Plena	
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Notar la sensación de estar presente en el cuerpo y en el aquí y ahora 2. Comprender el significado de “atención plena” como el hecho de ser conscientes de lo que está sucediendo cuando está sucediendo 3. Experimentar la atención plena a través de los sonidos 4. Calmar la mente usando la respiración como anclaje 5. Desarrollar estrategias para redirigir la atención cuando se presentan distracciones
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Breve explicación sobre qué es la atención plena 2. Explicación de la actividad 1 (entrenar la respiración) 3. Realización actividad 1 4. Explicación de la actividad 2 (coordinación)

	<p>5. Realización actividad 2</p> <p>6. Explicación de la actividad 3 (atención plena)</p> <p>7. Realización actividad 3</p> <p>8. Puesta en común de sensaciones</p>
Actividades	<p>Actividad 1. Sentados en una silla, con los ojos cerrado y las manos en los muslos, entrenar la respiración concentrándose en ella, inspiración y expiración</p> <p>Actividad 2. Se pide a los alumnos que con una mano se den golpecitos en la cabeza mientras con la otra trazan círculos frente a su barriga hasta que consiguen coordinar correctamente ambos movimientos</p> <p>Actividad 3. Sentados en la silla, con la espalda recta, las piernas sin cruzar y los pies bien apoyados en el suelo, se prestará atención a la respiración y después a los sonidos emitidos por el guía. Los alumnos darán un nombre genérico a esos sonidos (por ejemplo: pájaro o agua), pero sin emitir juicios sobre esos sonidos</p>

Sesión 5. Atención Plena	
Objetivos	<p>1. Fijar la atención en todos los detalles que te ofrecen los objetos de la naturaleza</p> <p>2. Centrar la atención en la respiración y las sensaciones del cuerpo</p> <p>3. Trabajar la atención plena visualizando y sintiendo las partes del cuerpo</p>
Desarrollo	<p>1. Breve explicación sobre qué es la atención plena</p> <p>2. Explicación de la actividad 1 (entrenar la respiración)</p> <p>3. Realización actividad 1</p> <p>4. Explicación de la actividad 2 (atención plena mental)</p> <p>5. Realización actividad 2</p> <p>6. Explicación de la actividad 3 (atención plena corporal)</p> <p>7. Realización actividad 3</p> <p>8. Puesta en común de sensaciones</p>
Actividades	<p>Actividad 1. Sentados en una silla, con los ojos cerrado y las manos en los muslos, entrenar la respiración concentrándose en ella, inspiración y expiración</p> <p>Actividad 2. Contar un cuento para generar reflexión y debate en torno al contenido, con matices descriptivos</p> <p>Actividad 3. Sentados en el suelo, con la espalda recta, las piernas sin cruzar, y los pies bien apoyados en el suelo, comienza el ejercicio centrando la atención a la respiración. Seguidamente a alguna parte del cuerpo que cada uno elija y experimentar las sensaciones que se perciben. Se hace un recorrido por las diferentes partes del cuerpo y, finalmente se presta atención a los sonidos del entorno volviendo a centrarse en la respiración</p>

Sesión 6. Fortalezas	
Objetivos	<p>1. Centrarnos en el ritmo de la respiración propio y de los demás</p> <p>2. Acompasar la respiración</p> <p>3. Aumentar la capacidad de atención y concentración</p> <p>4. Aprender a “escuchar a los otros”</p>

	<p>5. Comprender que hay muchos puntos de vista distintos ante una misma situación</p> <p>6. Identificar situaciones en las que no hemos sido sinceros y valorar las consecuencias</p>
Desarrollo	<p>1. Explicación de la actividad 1 (respiración a 2)</p> <p>2. Realización actividad 1</p> <p>3. Explicación de la actividad 2 (apertura mental)</p> <p>4. Realización actividad 2</p> <p>5. Explicación de la actividad 3 (integridad mental)</p> <p>6. Realización actividad 3</p> <p>7. Puesta en común de sensaciones</p>
Actividades	<p>Actividad 1. Sentarse de espaldas apoyándose en un compañero. Las espaldas se tienen que tocar y han de estar muy rectas. Hay que intentar estar en silencio para poder escuchar la respiración del compañero y concentrarse en su ritmo de respiración para poder acompañarlo</p> <p>Actividad 2. Se cuenta a los alumnos la antigua parábola del elefante y los seis sabios ciegos. A continuación, se reflexiona sobre lo siguiente: los ciegos, tras tocar una parte del elefante, describían algo distinto cada uno. Las percepciones, impresiones o conocimientos previos de algo, hacen que se construya una imagen distinta de un mismo asunto, que no siempre se corresponde con la realidad. Se realiza un debate sobre el tema, tratando de llegar a la conclusión de que las perspectivas sobre las cosas suelen ser parciales, y que es necesario saber conjugar el punto de vista propio con el de los demás, para obtener una visión más ajustada de la realidad *</p> <p>Actividad 3. Individualmente, cada alumno trata de recordar alguna situación en la que, en el pasado, no ha sido sincero. Por escrito, describirá brevemente tres aspectos: las circunstancias en que sucedió aquello, por qué decidió mentir y qué consecuencias tuvo esa conducta. A continuación, los alumnos ponen en común su experiencia individual por parejas. Finalmente, se realiza una puesta en común con el grupo completo, en la que los alumnos que lo deseen pueden compartir sus reflexiones</p>

**El elefante y los ciegos. Érase una vez seis hombres sabios que vivían en una pequeña aldea. Los seis sabios eran ciegos. Un día alguien llevó un elefante a la aldea. Los seis sabios buscaban la manera de saber cómo era un elefante, ya que no lo podían ver. - ¡Ya sé, palpémoslo! Dijo uno de ellos. - ¡Buena idea! dijeron los otros. El primero tocó las orejas del elefante, notaba cómo se movían de un lado a otro, así que dijo: "un elefante es como un gran abanico". El segundo tocó las patas del elefante. "Es como un árbol". "Los dos estáis equivocados", dijo el tercero, "el elefante es como una sogá", le estaba tocando la cola. Entonces el cuarto, que estaba tocando los colmillos dijo "el elefante es como una lanza". "No, no" gritó el quinto sabio, "es como un muro alto", había estado tocando el costado. El sexto sabio, que estaba tocando la trompa dijo "no, estáis todos equivocados, el elefante es como una serpiente". "No, como una sogá", "no, como un árbol", "no, como un abanico".... Siguieron discutiendo durante días y días sin llegar a un acuerdo.*

Sesión 7. Fortalezas y relajación	
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar conciencia de la importancia de valorar a los demás y sentirse valorado por ellos para favorecer el desarrollo de relaciones más estrechas 2. Las conductas de valorar y ser valorado comportan alegría, bienestar y satisfacción, aspectos fundamentales para desarrollar la capacidad de amar y ser amado 3. Hacer que los alumnos alcancen un estado de reposo alternando movimientos muy enérgicos y movimientos más ligeros
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación de la actividad 1 (entrenar la respiración) 2. Realización actividad 1 3. Explicación de la actividad 2 (sinceridad positiva) 4. Realización actividad 2 5. Explicación de la actividad 3 (integridad mental) 6. Realización actividad 3 7. Puesta en común de sensaciones
Actividades	<p>Actividad 1. Sentados en una silla, con los ojos cerrado y las manos en los muslos, entrenar la respiración concentrándose en ella, inspiración y expiración</p> <p>Actividad 2. En el juego, se colocarán todos de pie formando un círculo. Uno de los alumnos tendrá una pelota y debe expresar la frase “me gusta de ti...” (nombrando una cualidad positiva de un compañero) y luego le lanzará la pelota a esa persona. El juego terminará cuando todos completen la ronda</p> <p>Actividad 3. Los alumnos se moverán alrededor de la clase y cuando el monitor dé tres palmadas, dejarán de moverse. Cuando diga ¡corazón! se tumbarán boca arriba con las manos en su corazón y lo sentirán. Así, aprenderán a escuchar los latidos de su corazón y cómo varían según la intensidad del ejercicio físico</p>

Sesión 8. Fortalezas y visualización	
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrenar el hábito de dirigirse a los demás respetuosamente, pidiendo las cosas por favor y dando posteriormente las gracias 2. A través de los frutos de la naturaleza, imaginar un momento bonito para fomentar el bienestar emocional
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación de la actividad 1 (entrenar la respiración) 2. Realización actividad 1 3. Explicación de la actividad 2 (gratitud) 4. Realización actividad 2 5. Explicación de la actividad 3 (visualización) 6. Realización actividad 3 7. Puesta en común de sensaciones
Actividades	<p>Actividad 1. Sentados en una silla, con los ojos cerrado y las manos en los muslos, entrenar la respiración concentrándose en ella, inspiración y expiración</p> <p>Actividad 2. Al principio, se realiza una puesta en común sobre cómo piden los chicos las cosas y cómo las agradecen cuando las obtienen. Se trata el respeto a los demás y se genera debate en torno a maneras agresivas y</p>

	<p>amables de pedir las cosas. Después, se transforman algunas frases agresivas en otras amables. Finalmente, se trabaja por parejas. Cada pareja mantendrá un breve diálogo donde se pedirán y se darán algunas cosas con frases respetuosas y amables</p> <p>Actividad 3. Ejercicio de visualización de un prado con árboles de colores muy cálidos donde los árboles dan regalos y experiencias sensoriales agradables</p>
--	--

Sesión 9. Cierre del programa	
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Activarse física y mentalmente tomando consciencia de los movimientos que pide el cuerpo 2. Dejar que el cuerpo se exprese sin juzgar 3. Aprender a apreciar las cosas positivas que se pueden encontrar en cada momento 4. Alcanzar un estado de relajación mediante movimientos de balanceo
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resumen de lo visto en sesiones anteriores 2. Explicación de la actividad 1 (soy un gato) 3. Realización actividad 1 4. Explicación de la actividad 2 (momento feliz) 5. Realización actividad 2 6. Explicación de la actividad 3 (la mecedora) 7. Realización actividad 3 8. Puesta en común de sensaciones
Actividades	<p>Actividad 1. Se pide que por unos instantes se imaginen que son unos gatos que se acaban de despertar y tienen que realizar los movimientos que hacen cuando se despiertan</p> <p>Actividad 2. Tras un ejercicio de reflexión sobre la necesidad de dedicar momentos para apreciar de manera consciente los eventos cotidianos, se les pide que escojan una situación que les haga sentir bien y se les invita a cerrar los ojos y a saborear los sentimientos y las sensaciones que les producen esos hechos</p> <p>Actividad 3. Cada alumno se mece, imitando el movimiento de una mecedora y hace como si se durmiera</p>